

# On protège aussi la santé mentale de nos jeunes!

**Votre enfant est inquiet en raison de la pandémie? Les conseils suivants vous permettront de mieux le soutenir durant les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.**

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de s'adapter. Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent avoir des inquiétudes devant ces événements exceptionnels.

Votre enfant, peu importe son âge, a besoin d'être rassuré, de savoir qu'il peut compter sur vous et sentir que vous le protégez.



## Soyez à l'écoute

Laissez votre enfant s'exprimer dans ses mots ou à travers le jeu (poupées, dessins, etc.). Écoutez ses inquiétudes et son besoin d'être rassuré. Répondez avec bienveillance à ses craintes et donnez-lui beaucoup d'amour et d'attention.



## Parlez avec franchise : expliquez-lui la situation

Utilisez des mots simples et adaptés en fonction de son âge. Dites-lui qu'il existe des mesures d'hygiène très simples pour se protéger : se laver les mains souvent, tousser dans le pli du coude, etc. Enseignez-lui ces mesures.

Restez positif en mentionnant que des médecins et des chercheurs travaillent pour trouver des solutions, des médicaments et un vaccin. Répondez à ses questions et n'hésitez pas à lui dire que vous ne connaissez pas la réponse lorsque c'est le cas.

Évitez les discours moralisateurs avec votre adolescent. Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose lorsque nécessaire. Ne minimisez pas la situation et invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique, s'il en ressent le besoin.



## Maintenez une routine

La routine et le maintien d'un milieu familial stable préservent le sentiment de sécurité. Établissez un horaire qui prend en compte les heures de lever, de coucher, de repas, les périodes de jeux, d'activités structurées et les moments de détente. Adoptez de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en restant actif et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment.



## Donnez-lui l'occasion de jouer et de se détendre

Il est important que votre enfant puisse trouver du réconfort en jouant et en pratiquant des activités qu'il aime.

### Vous êtes à court d'idées?

**Activités physiques :** danser, faire des parcours à obstacles, de la corde à danser, des jeux d'adresse, du vélo, du yoga, jouer dehors dans la cour, effectuer des exercices aérobiques et musculaires, etc.

**Loisirs créatifs :** dessiner, bricoler, peindre, écrire, chanter, faire de l'origami, de la pâte à modeler, tricoter, prendre des photos, etc.

**Jeux :** jouer à des jeux de société, de blocs, de rôles, de mémoire, jouer à la cachette, aux cartes, se déguiser, assembler un casse-tête, faire des mots croisés, des sudokus, des mots cachés, etc.

**Divertissement :** écouter de la musique, des films, des spectacles, des balados, des séries, etc.

**Détente :** lire un livre, un conte, une bande dessinée, une revue, méditer et faire des exercices de relaxation, etc.

**Activités éducatives :** faire des exercices scolaires, naviguer sur une plateforme éducative comme [ecoleouverte.ca](http://ecoleouverte.ca), apprendre une nouvelle langue, visiter des musées virtuellement, etc.

**Autres :** cuisiner, participer aux tâches ménagères, classer des photos, etc.



## Les signes de stress chez votre enfant :

- ✓ Il a des troubles du sommeil;
- ✓ Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- ✓ Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- ✓ Il a un comportement plus agité (contestation);
- ✓ Il ne veut plus jouer et n'apprécie plus ses activités préférées;
- ✓ Il a un comportement régressif (fait pipi au lit).



## Les signes chez votre adolescent :

- ✓ Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches;
- ✓ Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques;
- ✓ Il ne veut plus s'adonner à ses activités préférées;
- ✓ Il éprouve des troubles du sommeil, montre un changement dans son appétit (trop ou pas assez);
- ✓ Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues;
- ✓ Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.



## Prenez soin de vous

Votre enfant vit les événements à travers votre regard. Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions. Au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme.



## On conserve des liens sociaux virtuels

Permettez à votre enfant de maintenir des liens virtuels avec ses amis ou les autres membres de la famille, comme les grands-parents. Garder un réseau social actif permet de rompre l'isolement. Plusieurs moyens peuvent être utilisés pour communiquer et même jouer à distance comme le téléphone, le clavardage, les appels vidéo, les réseaux sociaux, le Web ou le courriel.



## On reste informé

Pour maintenir une attitude calme auprès de votre enfant, il importe que vous restiez bien informé sur la situation. En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](http://Quebec.ca/coronavirus)

Ne laissez pas votre enfant regarder en boucle les reportages qui couvrent la pandémie et évitez toute discussion alarmiste (augmentation des décès, aggravation de la situation, scénarios pessimistes, etc.) devant lui.

## Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide?

Malgré toutes vos tentatives auprès de votre enfant pour le réconforter et le rassurer, si vous ne remarquez aucune amélioration ou si vous constatez que les réactions négatives persistent ou s'intensifient, n'hésitez pas à communiquer avec le service Info-Social en composant le 811 (option 2).

Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

## Ressources

### Pour mieux gérer l'inquiétude :

- [inspq.qc.ca/mieux-vivre](http://inspq.qc.ca/mieux-vivre)
- [ecolebranchee.com](http://ecolebranchee.com)
- [carrefour-education.qc.ca](http://carrefour-education.qc.ca)

### Pour intégrer les saines habitudes de vie :

- [defisante.ca](http://defisante.ca)
- [force4.tv](http://force4.tv)

### Pour mieux gérer son temps en famille :

- [ecoleouverte.ca](http://ecoleouverte.ca)
- [alloprof.qc.ca](http://alloprof.qc.ca)
- [teteamodeler.com](http://teteamodeler.com)
- [viedeparents.ca](http://viedeparents.ca)
- [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)
- [vifamagazine.ca](http://vifamagazine.ca)

## Services téléphoniques pour les personnes ayant besoin d'écoute ou de soutien :

- **Tel-Aide**  
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : [www.acetdq.org](http://www.acetdq.org) (pour connaître le centre d'écoute de votre région)
- **Écoute Entraide**  
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- **Tel-Jeunes**  
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux jeunes ayant besoin de soutien : 1 800 263-2266
- **LigneParents**  
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux parents ayant besoin de soutien : 1 800 361-5085

## Services téléphoniques pour les personnes en détresse psychologique ou ayant des idées suicidaires :

- Regroupement des services d'intervention de crise du Québec  
Offre des services 24/7 pour la population en détresse : [centredecrise.ca/listecentres](http://centredecrise.ca/listecentres)
- Service d'intervention téléphonique en prévention du suicide  
1 866 APPELLE (277-3553)

**Québec.ca/coronavirus**

**1 877 644-4545**